



## L'OSTEOPATHIE C'EST QUOI ?

L'ostéopathie est une technique de soin qui a pour but de traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humains (os, viscères, muscles, membranes...).

Toute perte de mobilité de l'une de ses structures peut engendrer un mauvais fonctionnement du corps et ainsi créer un déséquilibre de l'état de santé.

Le but de l'ostéopathe est de rééquilibrer les structures entre elles afin d'améliorer et de faciliter le système d'auto-guérison du corps.

3 grands concepts de travail pour un ostéopathe :

- Il travaille uniquement avec ses mains (pas de médicaments ou d'outils). Les mains sont l'unique outil d'analyse et de soin du corps.
- L'ostéopathe prend le patient dans sa globalité. Il ne se limite pas seulement à la zone douloureuse. Nous considérons qu'une zone sensible peut être l'expression d'une compensation d'un blocage ailleurs dans le corps. Il convient alors de lever la restriction primaire (celle qui est à l'origine de la douleur) avant même d'aller voir la compensation douloureuse). La globalité comprend aussi l'environnement du patient (pollution, train de vie, alimentation...). L'ostéopathe se doit de donner des conseils quant au style de vie du patient si celui-ci altère son état de santé.
- L'ostéopathe a pour but d'équilibrer tous les tissus entre eux afin d'avoir un minimum de tension dans le corps et ainsi diminuer les douleurs ou les blocages douloureux qui pourraient apparaître quelques jours, mois ou années plus tard.

### INDICATIONS À L'OSTEOPATHIE

Dans l'absolu, l'ostéopathie serait capable de traiter tous types de douleurs hormis les pathologies lourdes (cancers, pathologies chroniques héréditaires, malformations...).

Vous pouvez donc consulter un ostéopathe pour :

- Des troubles de l'appareil locomoteur : douleurs liées au système musculo-squelettique, scoliose, travail postural...
- Des troubles neurovégétatifs et neurologiques : sciatique, cruralgie, névralgie d'Arnold, troubles neuropathiques...
- Des troubles du système digestif : reflux, ballonnements, constipation...
- Des troubles du système uro-génital
- Des troubles liés à la sphère ORL : prévention sinusites, otites répétitives, vertiges fonctionnels...
- Des troubles liés au système respiratoire ou cardio-vasculaire : prévention des bronchites répétitives, ronflements, troubles circulatoires des membres inférieurs, congestion veineuse...
- Des manifestations liées au stress...





## QUELQUES NOTIONS D'OSTÉOPATHIE



- Des manifestations rencontrées par les bébés (et l'adulte aussi) : RGO, coliques, troubles du sommeil, agitations, naissance ou grossesse difficile...
- L'accompagnement de la grossesse et du post-partum
- L'accompagnement des suites d'interventions chirurgicales
- L'accompagnement des traitements orthodontiques....

Notre action a donc aussi un rôle PREVENTIF puisque l'installation des dysfonctionnements est parfois muette de tout symptôme.

### DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- 1- Interrogatoire sur le motif de consultation puis sur tous les évènements de vie du patients (opérations, traitements, accidents, chutes, traumatismes....)
- 2- Analyse des indications et contre-indications à l'ostéopathie (savoir si le motif de consultation est réellement pour l'ostéopathe ou si l'on doit renvoyer vers un médecin avant)
- 3- Examen postural puis palpatoire du patient afin de déterminer les zones en restriction qui peuvent altérer l'état de santé
- 4- Traiter par des techniques spécifiques et non douloureuses les zones non mobiles afin de ré-harmoniser le corps dans sa globalité.

### QUELQUES TECHNIQUES DE REHARMONISATION TISSULAIRE

Lors de notre première venue au sein de DSF, nous avons remarqué que la plupart des patients étaient alités et que leurs corps perdaient globalement de la mobilité ce qui peut provoquer des tensions dans le corps et peut ainsi faire apparaître des douleurs. Comme cité plus haut, la perte de mobilité d'une structure peut entraîner l'altération de l'état de santé créant des manifestations douloureuses ou fonctionnelles.

Nous allons donc vous montrer surtout des techniques de mobilisation globale du corps qui permettront ainsi de re-dynamiser les articulations et de favoriser la circulation veineuse et lymphatique, nécessaires à l'approvisionnement des molécules de l'inflammation et donc de régénération tissulaire.

#### 1- Technique de TGO (traitement générale ostéopathique)

Le principe de ces techniques est de mobiliser de manière circulaire en formant un 8 chaque articulation du corps (on appelle en ostéopathie, faire des lemniscate).

La technique peut s'appliquer surtout sur les grosses articulations (chevilles, genoux, hanche, membres supérieurs) mais il est tout à fait possible de les effectuer sur une toute petite partie du corps. Dans ce cas le mouvement appliqué sera beaucoup plus fin aussi.





Normalement, il est préférable d'effectuer ces techniques de manière douces et lentes afin de ne pas brutaliser le patient (surtout en oncologie et soin palliatif, où le patient est hypersensible et a une notion de son corps particulière).

Au contraire, si vous voulez relancer plus de mouvement et stimuler un patient, les techniques seront un peu plus rapides.

***Exemple sur le traitement en TGO des membres inférieurs et supérieurs***



**Traitement TOG du poignet**



**Traitement TOG sacro-iliaque (possibilité de même technique sur la coxo-fémorale)**

2- Traitement tissulaire des adhérences cicatricielles

Au cours de notre venue, nous avons remarqué aussi que beaucoup de patients se plaignent de douleurs neuropathiques souvent post-chirurgicale.

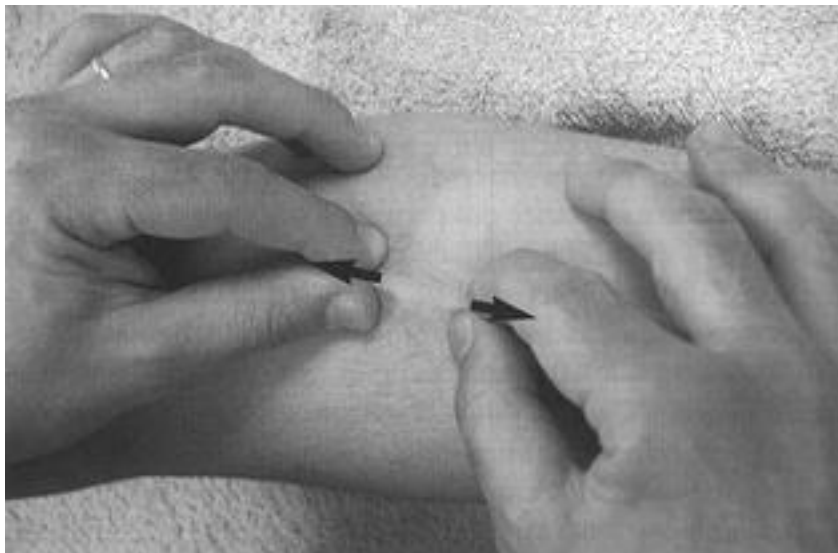
En ostéopathie, sur ce genre de douleur, nous pouvons travailler la cicatrice de manière douce afin de diminuer les adhérences et ainsi limiter les tensions sur le reste du corps.





Il convient alors de mettre un ou deux doigts selon la taille de la cicatrice au niveau des adhérences (que vous retrouvez par une palpation douce), puis de faire soit des mouvements de lemniscate fins, soit d'écarter très très légèrement les deux doigts afin de « casser » ses adhérences ou si votre palpation devient plus développée et fine, il faut suivre les tissus jusqu'à un dégagement de chaleur (signe de revascularisation de la zone).

ATTENTION cependant à ne pas faire cette technique avant la cicatrisation complète de la plaie ou de l'ouverture post-chirurgicale, soit minimum 21 jours. Si la cicatrice était vraiment profonde, attendez au moins 1 mois et demi avant de la travailler (le temps de cicatrisation dépend toujours de chaque personne). Si vous sentez que la cicatrice n'est pas encore bien fermée ou que le patient n'est pas prêt à ce qu'on lui touche, ne forcez pas, dites-lui que vous le ferez plus tard quand il sera prêt, en lui expliquant l'intérêt de la travailler (éviter les tensions liées aux adhérences, limiter les douleurs neuropathiques, et favoriser la circulation sanguine pour une meilleure et une guérison plus rapide).



**Traitement longitudinal cicatriciel**

### 3- Techniques d'étirements musculaires

Ces techniques peuvent vous servir à la fois pour améliorer les tensions musculaires des patients alités mais aussi à donner comme conseils à faire régulièrement pour éviter l'apparition de tensions musculaires.

Le principe d'étirement est simple :

- Une main fixatrice sur une insertion musculaire (elle ne bougera pas durant la technique)





- Une main qui maintient l'autre insertion opposée du même muscle. Celle-ci étirera dans le sens des fibres du muscle.



**Exemple d'étirement du trapèze gauche : une main fixe au niveau de l'épaule et une main mobilisatrice au niveau de l'occiput homolatéral ou inversement**

#### 4- Technique d'inhibition musculaire

Elles permettent de diminuer des tensions musculaires en appuyant doucement sur un « point gâchette » du muscle durant 90 secondes.

Par une palpation douce, repérez une tension musculaire (« nœud », petite boule sous les doigts). Poser un doigt dessus de manière douce puis y rester 90 secondes.

Vous voilà équipé avec quelques techniques ostéopathiques que vous pouvez refaire sur les patients dont vous ressentez le besoin.

Evidemment ses techniques ne constituent pas uniquement un traitement ostéopathique, qui est bien plus vaste et compliqué. Mais avec ces 4 techniques douces et simples, vous pouvez améliorer le bien-être de vos patients.

Alors à vos mains !!!





## WHAT IS OSTEOPATHY MEDICINE ?

Osteopathy medicine is a care technic which aims to treat the restrictions of mobility that can affect all the structures composing the human body (bones, viscera, muscles, membranes ...).

Any loss of mobility of one of its structures can cause a malfunction of the body and thus create an imbalance in the state of health.

The goal of the osteopath is to rebalance the structures between them in order to improve and facilitate the self-healing system of the body.

3 major working concepts for an osteopath:

- He only works with his hands (no drugs or tools). The hands are the unique tool for analysis and care of the body.
- The osteopath takes the patient as a whole. It is not limited to the painful area. We consider that a sensitive area may be the expression of a compensation for a blockage elsewhere in the body. It is then necessary to lift the primary restriction (the one that is at the origin of the pain) before even going to see the painful compensation). The comprehensiveness also includes the patient's environment (pollution, lifestyle, diet ...). The osteopath must give advice about the lifestyle of the patient if it alters his state of health.
- The purpose of the osteopath is to balance all the tissues between them in order to have a minimum of tension in the body and thus to reduce pain or painful blockages that could appear a few days, months or years later.

## INDICATIONS FOR OSTEOPATHY MEDICINE

Absolutely, osteopathy would be able to treat all types of pain except heavy pathologies (cancers, hereditary chronic pathologies, malformations ...).

You can consult an osteopath for:

- Disorders of the locomotor system: pain related to the musculoskeletal system, scoliosis, postural work ...
- Neurovegetative and neurological disorders: sciatica, cruralgia, neuralgia of Arnold, neuropathic disorders ....
- Disorders of the digestive system: reflux, bloating, constipation ...
- Disorders of the urogenital system
- Disorders related to the ENT sphere: prevention of sinusitis, repetitive otitis, functional dizziness ...
- Disorders related to the respiratory or cardiovascular system: prevention of repetitive bronchitis, snoring, circulatory disorders of the lower limbs, venous congestion ...
- Events related to stress ...
- Manifestations encountered by babies (and the adult too): GERD, colic, sleep disorders, agitation, birth or difficult pregnancy ...





- Accompaniment of pregnancy and postpartum
- Accompanying the consequences of surgical procedures
- The accompaniment of orthodontic treatments ....

Our action therefore also has a PREVENTIVE role since the installation of dysfunctions is sometimes silent of any symptom.

### CONDUCT OF THE SITTING

- 1- Interrogation on the reason for consultation and then on all the life events of the patient (operations, treatments, accidents, falls, traumatism ...)
- 2- Analysis of indications and contraindications to osteopathy medicine (whether the reason for consultation is actually for the osteopath or whether to refer to a doctor before)
- 3- Postural and palpatory examination of the patient to determinate the restricted areas that can alter the state of health
- 4- Treat non-mobile areas by specific and non-painful techniques in order to re-harmonize the body as a whole.

### SOME TISSUE REHARMONIZATION TECHNIQUES

When we first came to DSF, we noticed that most patients were bedridden and their bodies were generally losing mobility, which can cause tension in the body and may cause pain. As mentioned above, the loss of mobility of a structure can lead to the alteration of the state of health creating painful or functional manifestations.

We will therefore show you especially techniques of global mobilization of the body which will thus re-energize the joints and promote the venous and lymphatic circulation, necessary to supply the molecules of inflammation and therefore tissue regeneration.

#### 1- Technique of TGO (general osteopathic treatment)

The principle of these techniques is to mobilize in a circular way by forming an 8 each articulation of the body (one calls in osteopathy, making lemniscate).

The technique can be applied especially on large joints (ankles, knees, hips, upper limbs) but it is quite possible to perform them on a very small part of the body. In this case the applied motion will be much finer too.

Normally, it is preferable to perform these techniques in a gentle and slow manner in order not to brutalize the patient (especially in oncology and palliative care, where the patient is hyper-sensitive and has a notion of his / her particular body).

On the contrary, if you want to restart more movement and stimulate a patient, the techniques will be a little faster.







**Example on TOG treatment of lower and upper limbs**



**Treatment TOG of lower**



**Treatment TOG sacro-iliac (possibility of the same technique on the coxo-femoral joint)**

**2- Tissue treatment of cicatricial adhesions**

During our visit, we also noticed that many patients complain of neuropathic pain often post-surgical.

In osteopathy, on this kind of pain, we can work the scar softly in order to decrease the adhesions and thus limit the tensions on the rest of the body.

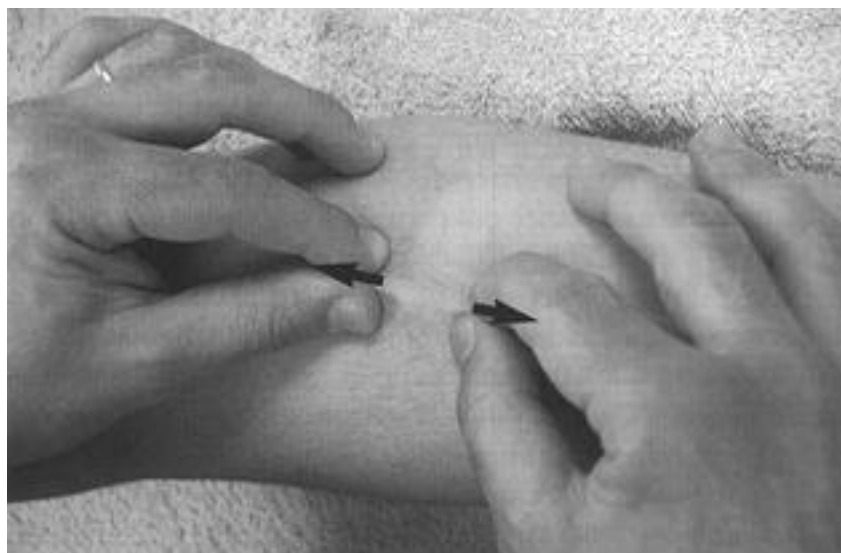
It is then necessary to put one or two fingers according to the size of the scar at the level of the adhesions (which you find by a soft palpation), then to make either thin lemniscate movements or to spread very slightly both fingers so to "break" its adhesions or if your palpation becomes more developed and fine, follow the tissues until a release of heat (sign of revascularization of the zone).







WARNING, however, not to do this technique before the complete wound healing or the post-surgical opening, ie minimum 21 days. If the scar was really deep, wait at least 1 month and half before working (the healing time always depends on each person). If you feel that the scar is not yet closed or that the patient is not ready to be touched, do not force it, tell them you will do it later when it is ready, Explaining the interest of working (avoid tensions related to adhesions, limit neuropathic pain, and promote blood circulation for better and faster healing).



**Longitudinal cicatricial treatment**

### 3- Muscular stretching techniques

These techniques can be used both to improve the muscular tensions of patients bedridden but also to give as advice to do regularly to avoid the appearance of muscular tensions.

The principle of stretching is simple:

- A fixing hand on a muscular insertion (it will not move during the technique)
- A hand that holds the other opposite insertion of the same muscle. It will stretch in the direction of the fibers of the muscle.





**Example of stretching of the left trapezius: a fixed hand at the level of the shoulder and a mobilizing hand at the level of the homolateral occiput or vice versa**

4- Muscular inhibition technique

They reduce muscle tension by gently pressing a "trigger point" of the muscle for 90 seconds.

Through a gentle palpation, spot a muscular tension ("knot", small ball under the fingers). Place a finger on it gently and stay there for 90 seconds.

Here you are equipped with some osteopathic techniques that you can remake on the patients you feel need.

Obviously his techniques are not only an osteopathic treatment, which is much more extensive and complicated. But with these 4 soft and simple techniques, you can improve the well-being of your patients.

Then to your hands !!!

